



































































## باغ چشمه بلقیس کجاست؟

مسئول روابط عمومی اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری کهگیلویه و بویراحمد می گوید: باغ چشمه بلقیس، در دشتی هموار معروف به شهرک قلعه کره شهبازی در میان تپه ماهورها و کوه ها واقع شده است. سیدحمید موسوی اصل در گفت و گو با ایسنا منطقه کهگیلویه و بویر احمد، می افزاید: این باغ از شمال به جاده «چرام گچساران»، از جنوب به اراضی کشاورزی، از غرب به باغ جهاد کشاورزی (باغ عمران) و از شرق به اراضی کشاورزی و کوه های همجوار محدود می شود.

در صفحه ۴



سفال لالچین بسته بندی شیک ندارد  
در صفحات ۵ و ۶



اتریش: کشور موسیقی و تاریخ  
صفحه ۴



بار اضطراب بر دوش نوجوان ناآرام  
صفحه ۳



۱۴ ماده غذایی که طول عمر را زیاد می کند  
صفحه ۲

## یادداشت

### نظمی که نیست مشکلاتی که هست

● جعفر گلابی

می شود زندگی را آرامتر، بهتر، خوب تر، مطمئن تر کرد، می شود از استرس ها، شتاب ها، غم ها، نزاع ها و اختلاف ها کم کرد، می شود نظم بیشتری داشت و کارهای بیشتری را به سرانجام مقصود رساند، می شود برنامه ریزی کرد و از وقت و انرژی بیشترین استفاده را برد.

می شود همواره راست گفت و هزینه زیادی برای آن پرداخت نکرد، می شود قانون را وسیله بسیار مطمئنی برای زندگی بهتر دانست و همواره و در هر جا مدافع قانون بود. قانون و نظم نباید موجب گریز ما شود، به عکس ما باید خواستار و تابع قانون باشیم و اجرای آن را برای خود سودمند بدانیم. چراغ قرمز فرمان ایست برای ماست ولی همین چراغ تنها چند لحظه و چند دقیقه بعد سبز می شود و تا با خیال راحت و در ایمنی و اطمینان از چهار راه عبور کنیم. چراغ قرمز اگر چندی ما را وامی دارد چندی بعد دیگری را وامی دارد تا عبور و مرور همه آرام و بی خطر و بی اضطراب باشد.

هر بی نظمی در اجتماع حتی اگر به نظر کوچک برسد به سرعت و سلسله وار به همه ارکان جامعه نفوذ می کند و انبوهی از بی نظمی ها و بدی ها و اصطکاک ها را پدید می آورد. مادر رفتار اجتماعی خود که در همه شئون زندگی مان رسوخ دارد دچار مشکلات فراوان و عمیق هستیم، ضمن اینکه همه با هم از آن لالان و نگران و معترضیم.

با اینکه رفتارهای اجتماعی انعکاسی از ظرفیت ها، جاهل ها و آگاهی ها و مشکلات اقتصادی و پیشینه تاریخی و فرهنگی جامعه است ولی می توان با تذکر و تکرار و گفتن و نوشتن از عمق مشکلات اجتماعی کاست.

تازمانی که اقتصاد ما رونق نگیرد و در رفیع دغدغه های معیشتی مردم آسیب ها را کاهش ندهد، انتظار داشتن یک اجتماع منظم که هر کس می داند چگونه باید در شهر و خیابان حاضر شود یک انتظار تقریباً غیر عملی است ولی نمی شود تا رفع همه تنگناهای اقتصادی صبر کرد و بلبشوی رفتارهای اجتماعی را به تماشا نشست. بسیاری از نظم ها به سادگی عملی هستند، بسیاری از ضرورت های اجتماع با آگاهی و احساس مسئولیت همه ما قابل اجراست. اگر از جایی به رفع نقایص موجود همت کنیم حتی اگر در بدترین وضعیت اقتصادی باشیم می شود باز هم منظم باشیم و زندگی را بیش از آنکه سخت است سخت تر نکنیم. یاد می آید چند سال پیش سر چهارراه ها حتی نیروهای ویژه! گذاشتند که مردم برای گرفتن تاکسی ۲۰ قدم انظرقتر بایستند، متأسفانه با همه مساعی انجام شد این ساده ضروری انجام نشد و همه شاهد هستیم که سر هزاران چهارراه تهران صدها هزار مسافر می ایستند و به ترافیک دامن می زنند که همه از آن سرسام می گیریم. صدا و سیما هم که در واقع در این زمینه ها وظیفه اصلی و اساسی دارد آنقدر به مسائل دیگر مشغول است که سامان رفتارهای اجتماعی مردم گویا در آخرین اولویت های آن می گنجد و اگر گاهی به آموزشی تن می دهد، «آگهی» است که وزارتخانه ای یا سازمانی به او داده است! بخدا این عیب ماست که در خیابان ها و جاده ها و ساختمان ها و ... رفتار هایمان فاقد هر گونه نظم است. این بی نظمی ها افزون بر فشار عصبی و حشمتانی که ایجاد می کند میلیون ها بلکه میلیارد ها ساعت از وقت و انرژی توان و فکر و منابع ما را به هدر می دهند.



## رفتار درست اجتماعی زمینه ساز آسایش و آرامش همگانی

همه اجتماعی خوب و مملو از نظم و آسایش می خواهیم ولی در این مهم هنوز موفقیت لازم را کسب نکرده ایم. به جای اینکه دست در دست یکدیگر داده تا اجتماعان پر از مهربانی و آراستگی و انضباط و شکوفایی باشد گویی هر کس گوشه ای از بساط تنیدی و بی نظمی و پر خاش و قانون گریزی را گرفته است تا حوصله های یکدیگر را سربیریم، از یکدیگر در همه زمینه ها سبقت بگیریم و سهمی در شلختگی ها داشته باشیم!

کمتر کسی یافت می شود که روزانه با رفتارهای نادرست اجتماعی روبرو نشود و از آن آسیب نبیند و ننالد و گاهی سرسام نگیرد، ولی خدا و کیلی هر کدامان به نحوی و در جایی و به طریقی رفتار ناهنجار اجتماعی داریم و روند اصلاح این رفتارها کند و همچنان ابتدایی است. مثال های ریز و درشت بسیاری وجود دارد که همگان دیده ایم و تکرارش گاهی آه از نهادمان بیرون می آورد و خدای دانند که چه هنگام این عیب ها از چهره و درون اجتماعان رفع می شوند، رفتارهای نادرستی که ترک کردن آنها سخت نیست و قطعا سودش متوجه خودمان و همه خواهد شد ولی ظاهر هیچ کس نمی خواهد رفع عیب را از خود آغاز کند چرا که تصویری کنداز دیگران عقب خواهد ماند!

برای تاکسی گرفتن سر چهارراه ها می ایستیم، در حالی که این کار ترافیک ایجاد می کند و در شهری که ترافیک امان همه را بریده است اضافه شدن ۱۰ درصد ترافیک واقعا خسارت بار است.

ادامه در صفحه ۷

## مقاله وارده

### روش های فرهنگ سازی و آموزش ترافیک به کودکان

به طور میانگین ۲۰ درصد از افرادی که در تصادفات جاده ای کشورهای در حال توسعه کشته شده اند، زیر ۱۵ سال سن داشته اند. این رقم دو برابر میزان کشورهای توسعه یافته است. کودکان باید نسبت به ایمنی راه آگاه تر شوند و متناسب با سن و نیازشان، روش های حفظ جان خود را فراگیرند.

بهترین شیوه آموزش ایمنی راه در مدارس و از طریق معلمانی صورت می گیرد که خود در مورد این مسائل آموزش دیده باشند و بتوانند آنها را به صورت منظم به دانش آموزان تعلیم دهند. (قربانی، نوری ۱۳۸۵) کودکان به سه شکل در ترافیک حضور می یابند:

الف: عابر پیاده  
ب: سرنشین وسایل نقلیه  
ج: دوچرخه سوار (ابراهیمی، رحمانی، صبوری-۱۳۸۹)



در سال ۱۳۸۰ طبق بررسی انجام گرفته در اداره ایمنی و ترافیک استان بوشهر ۲۳ درصد از مرگ های ناشی از حوادث در سن ۵ تا ۱۴ سال بودند. داده های فوق اهمیت برنامه های پیشگیری از حوادث ترافیکی را به ویژه در کودکان زیر ۱۴ سال، نشان می دهد. (مطالعات و پژوهش اداره ایمنی و ترافیک بوشهر-۱۳۸۰)

در سوانح ترافیکی سر و تنه مهمترین قسمت از مصدومیت اندام در کودکان است. شدت سانحه ممکن است متفاوت باشد؛ که به سن کودک، نوع استفاده از راه و این که از وسایل حفاظتی استفاده کرده است مربوط می شود. در مطالعه اخیر سازمان بهداشت جهانی که در مدارس بر روی کودکان ۱۰-۱۳ سال در ۲۶ کشور انجام شده است، سوانحی که با وسایل نقلیه موتوری در ۱۲ ماه برای کودکان رخ داده است، ۱۰ درصد صدمات در سر و ۳۷ درصد شکستگی در تنه داشته اند.

ادامه در صفحه ۶



## میزان نور محیط شغلی بر سلامت افراد موثر است



زمینه، سن فرد و بالاخره مصالح ساختمانی محیط و ابزار و وسایل پیرامون آن در میزان نور لازم برای محیط دخالت دارد، ارائه یک نظر کلی در باره مقدار روشنایی در محیط کار بسیار دشوار است. وی اذعان داشت: توجه به نور و روشنایی به عنوان یکی از متغیرهای محیط کار، بر این فرض استوار است که بین راندها نور و شدت نور در هنگام کار همبستگی وجود دارد. یعنی با افزایش روشنایی، کارایی فرد هم افزایش می یابد. وی اضافه کرد: روشنایی در محیط کار از دو جهت اداری و روانی بر عملکرد اثر گذاشته و ثمر بخشی آن را افزایش می دهد. در این ساز و کار در نهایت، تعامل و تاثیر متقابل دو دسته از عوامل موجب بهبود کار می شود.

روحي، تامین بیشترین حفاظت از بینایی کارکنان، کاهش عوامل ایجاد خستگی و فشار ناشی از کمبود روشنایی، پیش گیری از حوادث ناشی از کار، افزایش بازده کار و بهبود کیفیت محصولات را از اهداف تامین روشنایی کافی و مناسب در محیط کار عنوان کرد و افزود: کافی بودن، توزیع مطلوب فرکانس های نور از ویژگی های روشنایی رضایت بخش و مناسب است. همچنین درخشندگی سطوح نباید سبب چشم زدگی یا ایجاد سایه های مزاحم شود. این کارشناس ارشد بهداشت حرفه ای گفت: استفاده از نور طبیعی بدلايلي همچون کامل بودن طیف رنگ، اقتصادی بودن، خاصیت میکروب کشی و کمک به ساخته شدن ویتامین D نسبت به استفاده از نور مصنوعی ارجحیت دارد و جهت تامین نور محیط بیشتر توصیه می شود.

در سال های اخیر الزامات اقتصادی، تکنولوژیکی و دیگر عوامل باعث گسترش مشاغل شده که در خارج از ساعات معمول کار روز انجام می شود. همچنین در بسیاری از مشاغل استفاده از نور مصنوعی در طول روز نیز ضرورت دارد، بنابراین در گزارش زیر چگونگی تاثیر نور در سلامت افراد در محیط کار مورد بررسی قرار گرفته است. محیط کار از آن دسته مکان هایی است که فرد بخش زیادی از وقت خود را در آن سپری می کند. بر این اساس عوامل موجود در محیط کار نیز عملکرد فرد را تحت تاثیر قرار می دهد. عوامل متعددی وجود دارند که در محیط کار بر سلامت افراد تاثیر گذار است. به عنوان مثال برخی مشاغل در محیط باز و برخی دیگر در مکان های بسته قرار دارند. میزان روشنایی در محیط بسته بسیار حائز اهمیت است. کمی و زیادی نور می تواند تاثیرات متضادی بر نیروی کار داشته باشد.

برخی تاثیرات نوری بر بینایی و برخی دیگر بر مسایل روانی تاثیر گذار است. کار در محیط بسته کم نور و همچنین در فضای پر نور اغلب موجب خستگی و تحریک پذیری فرد است. افرادی که در چنین محیط هایی فعالیت می کنند بازده مناسبی نخواهند داشت و اغلب ویژگی های منفی روانی از خود نشان می دهند. به گفته کارشناس ارشد بهداشت حرفه ای معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهر کرد، نور و روشنایی نخستین عامل محیطی است که برای هر نوع فعالیتی ضروری است. این عامل بیش از سایر متغیرهای فیزیکی در کار و وظیفه ای شغلی تاثیر دارد. زیرا متغیرهای دیگری را که در کیفیت انجام کار نقش مهمی دارند دستکاری می کند. به گزارش وب دانش شهریار روحی افزود: با توجه به اینکه، عوامل متعددی از قبیل: نوع کار، زمینه، اجزای کوچک قابل تغییر کار، فرصت دیدن اشیا، میزان برجستگی ریزه کاری هانسیب به

## گفتگوی پزشکی = ۱۳

## ضربان قلب - آهنگ سلامت

تألیف: دکتر منوچهر فارونی  
متخصص قلب و عروق

تهیه و تنظیم: رشید بهنام

## چگونه فشار خون اندازه گیری می شود؟

یک تسمه لاستیکی در قسمت بالای بازوی شخص بسته می شود که بوسیله یک پمپ لاستیکی کوچک باد می شود تا به فشاری بالاتر از فشار خون بیمار برسد هوای فشرده در داخل جدار تسمه به سرخرگ اصلی بازو فشار می آورد و از آنجا که این تسمه لاستیکی به یک دستگاه اندازه گیری به نام نبض نگار وصل است، فشار موجود در تسمه لاستیکی، به ستون جیوه ای که در داخل لوله قرار دارد، منتقل می شود و این لوله که بر حسب میلیمتر جیوه مدرج است، فشار منتقل شده از طریق تسمه لاستیکی را اندازه گیری می کند ارتفاع جیوه در لوله شیشه ای میزان فشار داخل تسمه را بر حسب میلی متر نشان می دهد. پزشک یا پرستار، به تدریج باد داخل تسمه را کم می کنند و توسط گوشی به سرخرگ موجود در آرنج گوش می دهند هنگامی که فشار داخل تسمه لاستیکی، کمتر از فشار خون حداکثر (فشار خون سیستولیک) است، با هر ضربان قلب سرخرگ باز شده و صدای منظمی شنیده می شود وقتی که فشار تسمه لاستیکی پایین تر از فشار خون حداقل (فشار خون و دیاستولیک) باشد، سرخرگ مدام باز می ماند و صدا محو می شود. فشار حداکثر و حداقل (ماکزیمم و مینیمم) مؤید میزان فشار خون است. فشار خون عادی ممکن است ۱۲۵ روی ۸۰ باشد.

## چه اندازه افزایش فشار خون، به عنوان بالابودن فشار خون محسوب می شود؟

بالابودن فشار خون، به طور واضح از فشار طبیعی تفکیک نشده است، فقط می توان گفت که فشار خون بالاتر از حد طبیعی، خطر ایجاد و گسترش بیماری های قلبی و خرابی کلیه ها و سکنه های مغزی را افزایش می دهد. هرگاه فشار خون بطور ثابت بالاتر از ۱۴۰ روی ۹۰ باشد، می توان گفت که خطرات فوق، نزدیکند، و این میزان فشار به طور قراردادی حدین فشار خون طبیعی و غیر طبیعی تعیین شده است، ولی در صورتیکه فشار خون کمی بالاتر از حد طبیعی باشد، احتمال خطر نیز حداقل است و مداوا تا زمانی که فشار خون حداقل (دیاستولیک) به ۱۰۵ یا بالاتر نرسیده چندان مفید نیست. در مجموع، فشار می نیمم (دیاستولیک) مبنای خیلی بهتری برای سنجش افزایش فشار خون است و راه آسانتر برای بررسی مرتب و وضع بیمار، اندازه گیری فشار خون می نیمم (حداقل) و کنترل آن است و فشار صحیح می نیمم به دنبال درمان باید بین ۹۰ - ۱۰۰ میلیمتر جیوه باشد. این میزان برای اکثر پزشکان قابل قبول است، اگر چه هنوز بحث و بررسی در این مورد ادامه دارد. مشکل دیگری که وجود دارد این است که فشار خون در طی روز تغییر می کند. بالا رفتن فشار خون در هنگام ورزش طبیعی است، حتی در هنگام استراحت، بسته به این که فرد تا چه حد از آرامش برخوردار باشد، فشار خون تغییراتی را نشان می دهد. موارد بسیاری، دیده شده است که فشار خون بیمار در اولین ملاقات با پزشک، به علت هیجان و یا ناراحتی، بالاتر از حد طبیعی است ولی در ملاقات های بعدی، فشار طبیعی و واقعی نشان داده می شود.

## ۴۱ ماده غذایی که طول عمر را زیاد می کند



در ایمن سازی بدن برای پیشگیری از رشد سلول های سرطانی نقش کلیدی ایفا کند. همچنین برای افرادی که زخم معده دارند بخارپز این نوع ماده غذایی بسیار مفید است.

لیموترش نیز یکی از این ۱۴ ماده غذایی معجزه گر است که بدن را در مقابل عفونت های باکتریایی ایمن می کند به شرط آنکه لیموترش تازه را هنگام استفاده و در همان لحظه برش داد و استفاده کرد و آلبوم های مانده که از قبل تهیه شده و در شیشه ها قرار دارد خاصیت لیموترش تازه را ندارد. در عین حال افرادی که به طور مداوم لیموترش مصرف می کنند کمتر به بیماری های دهان و لثه دچار می شوند.

پیاز نیز به دلیل داشتن سولفور و کوآرستین آنتی بیوتیک قوی محسوب می شود که سطح کلسترول خون را نیز کاهش می دهد و تنها اشکال آن ایجاد بوی بد دهان است.

در عین حال گوجه فرنگی به دلیل داشتن لیکوپن در پیشگیری از سرطان پروستات به عنوان یکی از سرطان های شایع در مردان بسیار مفید است. چای سبز هم به عنوان چهاردهمین ماده غذایی مؤثر در افزایش طول عمر توصیه می شود چرا که در پیشگیری از سرطان و بیماری های قلبی - عروقی مفید است به شرط آنکه آن را درست دم کنیم که یک قاشق مرباخوری از جای سبز را باید در یک لیوان آب جوش ریخته در آن را بگذاریم و در محیط اتاق یک ربع بعد آن را مصرف کنیم.

که فرد دچار پیوست نشود و به همراه فیبر موجود در خود چربی زائد را از بدن دفع کرده و کلسترول خون را پایین می آورد چرا که کلسترول خود زمینه ساز بسیاری از بیماری ها است. گردو سرشار از امگا ۳ است و اگر یک مشت گردو بخوریم معادل صد گرم ماهی آزاد اثر بخشی دارد که می تواند در کاهش فرآیندهای التهابی به ویژه التهاب مفاصل مفید باشد و در کنار آن در تقویت حافظه بسیار مؤثر است. همچنین سویا به دلیل داشتن ایزوفلاوین در کاهش سرطان سینه در خانم ها نقش پررنگی را ایفا می کند و برای کاهش پیامدهای ناشی از یائسگی در زنان بسیار مهم است و رابیه عنوان یکی از تنقلات در برنامه غذایی خود قرار دهند.

اسفناج به دلیل داشتن ویتامین های A و C و اثرات آنتی اکسیدانی سبب طول عمر می شود و گل کلم به دلیل کلسیم بالا می تواند

وی در گفت و گو با فارس در باره سایر مواد غذایی یاد آور می شود: مواد موجود در تخم مرغ برای پیشگیری از آب مروارید مؤثر است و کولین موجود در آن به تقویت حافظه کمک می کند برای همین به کودکان زرده تخم مرغ می دهیم و می تواند مصرف به اندازه آن در پیشگیری از اختلال حواس و آلزایمر مؤثر باشد به شرط آنکه تخم مرغ را سرخ نکنیم چرا که همین امر خود باعث بروز سرطان می شود و تخم مرغ آب پز بهترین نوع استفاده از آن است.

سیر خاصیت ضد انعقادی دارد و سرشار از آنتی اکسیدان است و حتی افرادی که به سرطان مبتلا هستند به دلیل خاصیتی که سیر روی سلول های سرطانی می گذارد و آنها را منهدم می کند با خوردن سیر خام طول عمرشان افزایش می یابد.

لوبیا سبز به دلیل فیبر محلولی که دارد برای دستگاه گوارش مفید است و خوردن این ماده غذایی باعث می شود

به جای آنکه به دنبال روش های عجیب و غریب باشیم اگر ۱۴ ماده غذایی را در زنجیره غذایی روزانه بگنجانیم نه تنها بسیاری از بیماری ها را از خود دور می کنیم بلکه طول عمر بیشتری خواهیم داشت.

از ابتدای خلقت انسان و در دوره های مختلف همه به دنبال راهکاری برای افزایش طول عمر بوده اند که یکی از آنها تاثیر مواد غذایی است.

شیوا فرجی، متخصص تغذیه در مورد نقش مواد غذایی بر افزایش طول عمر می گوید: ۱۴ نوع ماده غذایی مفید وجود دارد که اگر مصرف مداوم آنها در دستور غذایی قرار گیرد روند پیری را کند کرده و با پیشگیری از بسیاری از بیماری ها طول عمر را افزایش می دهند که سبب، موز، تخم مرغ، ماهی، لوبیا سبز، گردو، سویا، اسفناج، گل کلم، لیمو ترش، پیاز، گوجه فرنگی و چای سبز این ۱۴ ماده را تشکیل می دهند.

سبب سرشار از آنتی اکسیدان بوده و به دلیل وجود آنتی اکسیدانی به نام کوآرستین در کنار فیبر معروفی به نام پکتین ذرات ژله ای ماندنی را در خون ایجاد می کند که مواد زائد خون به آن چسبیده و دفع می شود که بهترین راه مقابله با سرطان خون نیز محسوب می شود. موز ماده غذایی دیگری است حاوی پتاسیم برای تنظیم فشار خون و منیزیم برای پیشگیری از سرطان است. غافل از اینکه اسید فولیک موجود در موز نیز در سلامتی نقش مؤثری دارد.

## مطالب اجتماعی و نظرات خود را

## برای ما ارسال کنید

روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه اجتماعی

ایمیل ضمیمه اجتماعی: روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)

zamimeh@gmail.com

شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱



## کمی آنکثرف تو = ۲۴

### تله شکار یا عدم آگاهی!

همه ما در شهر ها و جاده های کشور شاهد آن هستیم . گاهی اینجاست ، گاهی جلوتر و شاید از آن رد شده ایم و خبر نداریم اچه کنیم ؟! اگر اطلاع از آن اهمیت داشته باشد باید اتوبان ، خیابان یا جاده را خلاف جهت به عقب برگردیم . که این حرکت هم بسیار خطرناک است و هم تخلف بزرگی در رانندگی است .

در شرایطی دیگر ، در اتوبان یا جاده با سرعت مجاز و گاهی با حداکثر سرعت مجاز در حال حرکت هستیم که ناگهان افسر پلیس راهنمایی با تابلوی «ایست» ما را متوقف می کند . مشکل چیست ؟ معلوم است احتمالاً سرعت ما غیر مجاز بوده و ما شاهد تفاوت گفتار با علائم هستیم !

بله ، موضوع در مورد تابلوهای اطلاع رسانی جاده ها و علائم راهنمایی و رانندگی است . مثلاً چرا اغلب تابلو های راهنمای خروجی اتوبانها و جاده ها دقیقاً بر سر خروجی قرار دارد ؟ چرا کمی پس از تابلو حداکثر سرعت به یکباره تابلو منطقه مسکونی نمایان می شود ؟

اگر در این خصوص کمی تأمل کنیم متوجه می شویم اغلب تخلفات سرعت غیر مجاز یا عقب راندن اتومبیل در اتوبانها و جاده ها به دلیل عدم نصب تابلوهای راهنمایی و تابلو های اطلاع رسانی در نقاط صحیح است .

مثلاً در جاده های کشور ، اغلب در ابتدای سرازیری های تند ، رانندگانی که با حداکثر سرعت مجاز در حال رانندگی هستند مقداری از سرعت مجاز تجاوز کرده و به سرعت بالاتری می رسند و پس از آن حضور خودروی پلیس که با دوربین در کمین متخلفان نشسته است رانندگان را شگفت زده می کند . حال اینکه بسیاری از این افسران جان خود را کف دست گرفته و بین خودروهای پر سرعت جهت جلب توجه راننده خاطی به جلوی خودرو او می دوند موضوعی دیگر است . نکته جالب اعتراض ایشان به رانندگان و یادآوری این نکته است که راننده می بایست قبل از سرازیری از سرعت خود بکاهد و این مهم را که این سرازیری ها خطر آفرین هستند را یادآوری می کنند .

راننده ای که با حداکثر سرعت مجاز حرکت می کند ، وقتی ناگهان به سرازیری می رسد ، مدت زمانی طول می کشد تا سرعت را کاهش دهد و این همان زمان شکار متخلفان است !

نکته اینجاست که اگر هدف ، کاهش تصادفات و حفظ جان مردم است پس چرا مثل تابلو های احتیاط «دست انداز» ( که البته آنها هم خیلی جاها دیده نمی شوند ) جهت نصب تابلوئی با عنوان « به سرازیری نزدیک می شوید » در فاصله ای مناسب اقدام نشده است ؟!

چرا تابلو «ابتدای منطقه مسکونی» همزمان با منطقه مسکونی و همزمان با حضور افسر پلیس است ؟

و نکته دیگر آنکه ، مگر دیدن پرشتاب افسر پلیس خدمتگذار در میان خودروهای پرسرعت ، موجب به خطر انداختن جان او و افزایش احتمال تصادفات خودرویی و جاده ای نمی شود ؟!

کمی تأمل کنیم ! این موارد به ظاهری اهمیت بسیار کم اهمیت موجب بسیاری از تصادفات و ترافیک های شهری و جاده ای هستند . بیایید در راستای آگاه سازی و اطلاع رسانی به موقع به رانندگان دقتی در جهت بهبود فرهنگ رانندگی و ترافیک برداریم .

مهدی قشقائی



اضطراب زدایی در جامعه-۲۰

## بار اضطراب پر دوشی نوجوانان ناآرام

بلوغ و آشفتگی های مربوط به اختلال را با هم تجربه خواهند کرد . برخی از ویژگی های نوجوانان مبتلا به اختلال بیش فعالی همراه با نقص توجه عبارتند از : مشکلات توجه ، تکانشگری ، نوسانات خلقی ، بی نظمی ، بی

**آنچه مهم است این است که والدین تشخیص این اختلال را به عهده متخصص و روانپزشک و روانشناس کودک بگذارند و با مطالعه در این زمینه ، ماهیت مسئله و تاثیرات آن در زندگی فرزند خود و نحوه بالا بردن توانایی های توجه ، تمرکز و کاهش رفتارهای تخریبی و تحرک زیاد را بیاموزند**

طاقتی و تحمل اندک در برابر استرس . به نظر می رسد این نوجوانان به سرعت در هم می شکنند و سراسیمه می شوند ، حتی در مواردی تحمل اندک آنها موجب آسیب رساندن آنها به خودشان می شود .

والدین باید بدانند که روند بهبود بیش فعالی طولانی است و آنچه در این بهبود اهمیت دارد شناخت مساله و نحوه برخورد با آن است . در کنار آموزش پدر و مادر ، کودک هم باید آموزش های خاصی را طی کند تا به مرور توجه و تمرکزش بیشتر شود و آموزش ها از تمرین های ساده تاروش های پیچیده علمی را شامل می شود . دارودرمانی نیز در بیشتر اوقات قسمتی از درمان به حساب می آید . داروهای مربوط به این اختلال عوارض جانبی از جمله عصبی شدن ، بی اشتهاپی ، بی خوابی و اضطراب است که البته در مقابل جنبه های مثبت مصرف دارو که شامل افزایش تمرکز ، انجام بهتر تکالیف مدرسه ، بهبود عملکرد اجتماعی و شادتر شدن زندگی شان است ، کم اهمیت تر خواهند بود .

یکی از مهم ترین مسائل آنان اجتناب از کارهایی است که به تلاش ذهنی و تفکر نیاز دارد که به مرور به عملکرد تحصیلی و اعتماد به نفس آنان آسیب های جدی وارد

در ادامه مباحث اضطراب زدایی به موضع اضطراب در کودکان و نوجوانان بیش فعال می پردازیم . اختلال بیش فعالی همراه با کمبود توجه ، یک تشخیص روانپزشکی برای کودکانی است که در مقایسه با همسالان خود از لحاظ رشدی ، رفتاری و شناختی مشکلاتی دارند و اختلال بیش فعالی همراه با کمبود توجه و دارای سه مشخصه اصلی هستند : اشکال در نگهداری توجه و تمرکز ، کنترل کم تکانه ها و اختلال در کنترل فعالیت حرکت . این تشخیص فقط زمانی گذاشته می شود که این رفتارها برای مدت زمان طولانی ادامه یابد و نیز این مشکلات در بیشتر از یک محیط در فرزند شما بروز کند .

در واقع عواملی که این رفتارها را به اختلال بیش فعالی / کمبود توجه و تمرکز (ADHD) تبدیل می کند ثبات ، فراوانی و شدت آنها است . مشکل اصلی در بیش فعالی / کمبود توجه ، عدم توانایی در حفظ و تنظیم رفتار است ، در نتیجه اغلب نمی توانند رفتار مناسبی که با شرایط محیط هماهنگ باشد نشان دهند .

معمولاً از نظر هیجانی ثبات ندارند و رفتارشان غیر قابل پیش بینی است ، در فعالیت های خطرناک شرکت می کنند و احتمال صدمه دیدن آنها زیاد است ، قبل از فکر کردن عمل می کنند ، قبل از پایان سوال جواب می دهند ، اشیاء را پرت می کنند و ناخواسته به دیگران صدمه می زنند . انگار موتوری در درون بدن آنهاست که آنها را به حرکت دائمی مجبور می کند ، نمی توانند آرام بنشینند ولی بی قرار هستند . تکالیف مدرسه را ناقص یا پر از غلط انجام می دهند . بطور کلی این اختلال در عملکرد مدرسه تاثیر مستقیمی می گذارد .

پویان که ۱۳ سال دارد به نظر می رسد از هوش بالایی برخوردار باشد اما نسبت به انجام تکالیف مدرسه و درس خواندن بسیار بی علاقه است و مادرش می گوید هیچ کاری را تمام نمی کند و ذهن آشفته ای دارد . گاهی برای خودش برنامه ریزی می کند اما قادر به اجرای آن نیست و این باعث شده است که نمرات خوبی نداشته باشد . مادرش می گوید از بچگی تحرک زیادی داشته است و یکی از علائق او بازی با پرز برق و وسایل برقی بوده است که چند بار جان او را در معرض خطر قرار داده است . او را به سمت ورزش بسکتبال سوق داده اند اما باز هم دائم در حال تکان دادن دست ها یا پاهایش است یا حرف می زند . با

مراجعه به روانپزشک به تازگی متوجه شده اند که پویان به اختلال بیش فعالی مبتلا است . بعضی خانواده ها پر تحرکی و تکانشگری فرزند خود را نادیده می گیرند ، بعضی دیگر هم با دیدن شیطنت و جنب و جوش فرزندان خود برچسب بیش فعالی به آنها می زنند . آنچه مهم است این است که والدین تشخیص این اختلال را به عهده متخصص و روانپزشک و روانشناس کودک بگذارند و با مطالعه در این زمینه ، ماهیت مسئله و تاثیرات آن در زندگی فرزند خود و نحوه بالا بردن توانایی های توجه ، تمرکز و کاهش رفتارهای تخریبی و تحرک زیاد را بیاموزند .

تحقیقات نشان داده اند که بیشتر کودکان بیش فعال بین سنین ۱۲ تا ۲۰ سالگی بهبود نسبی در رفتار خود می یابند ، اما درصدی از این کودکان در بزرگسالی نیز علائم بیش فعالی همراه با نقص توجه را بدنبال خواهند داشت . در نوجوانانی که بهبود نسبی نیافته اند آشفتگی های مربوط به سن

می کند . از موارد مهم دیگر قانون گریزی و بی توجهی به مقررات است که خود باعث می شود دوست های خود را از دست بدهند و در ارتباطات اجتماعی دچار مشکلاتی شوند . والدین کودکان مبتلا به بیش فعالی همراه با نقص توجه باید بدانند که فرزندان آنها بدون درمان دارویی یا رفتار درمانی قادر به کنترل رفتار خود نخواهند بود . رفتار آنان از روی قصد و عمد نیست بلکه مربوط به اختلال آنهاست .

این اختلال که معمولاً قبل از ۷ سالگی ظهور می کند و در سنین مدرسه که توجه و تمرکز در یادگیری و عملکرد تحصیلی آنان نقش عمده ای دارد خودش را بیشتر نشان می دهد ، نیاز به ارزیابی کامل جهت تشخیص خواهد داشت تا در دوران نوجوانی و بزرگسالی به روابط خانوادگی ، اجتماعی و عملکرد تحصیلی آنان آسیب نرساند . یک چهارم مبتلایان به بیش فعالی به اختلالات اضطرابی نیز دچار می شوند . اختلالی چون وسواس ، اضطراب جدایی ، اختلال هراس در آنان شایع است و این در حالی است که والدین فرزندان بیش فعال خصوصاً مادران خودشان نیز اضطراب را تجربه می کنند و در بیشتر اوقات نسبت به اضطراب زدایی خودشان اقدامی انجام نمی دهند . مشاوره ، ورزش روزانه و مسافرت های چند روزه می تواند در کاهش استرس و تنش آنان موثر واقع شود . آموزش تنفس عمیق و گوش دادن به موسیقی های آرام و داستان های صوتی نیز می تواند در کاهش اضطراب کودکان و نوجوانان دچار اختلال بیش فعالی با نقص توجه موثر واقع شود . افزایش اضطراب در این کودکان بر علائم پر تحرکی ، بی توجهی و تکانشگری آنان تاثیر گذار است و اختلالات اضطرابی که به مشکلات اختلال بیش فعالی همراه با نقص توجه اضافه می شود زندگی سختی را برای آنان رقم می زند و لازم است که نسبت به رفع و کاهش آن اقداماتی انجام پذیرد . باتشکر از همراهی شما ، در قسمت بعد با موضوع نوجوانی ، فرزندخواندگی و اضطراب به دانش افزایی شما ادامه خواهیم داد .

پروفسور علی گرجی

زهرایان

مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا



### آداب و رسوم ملل اتریش؛ کشور موسیقی و تاریخ

بخش پنجم

گردآوری و ترجمه: آرش میری‌خانی



معماری

اتریش به دلیل داشتن کاخ‌ها، قلعه‌ها و حتی گورستان‌های تاریخی بسیار مشهور است. این در حالی است که مرکز باستانی شهر «سالزبورگ» اتریش در سال ۱۹۹۶ میلادی جزو میراث جهانی یونسکو شد. شهرهای گراتس و وین نیز از جمله شهرهای باستانی اتریش محسوب می‌شوند و می‌توان به آسانی در این شهرها بناهایی تاریخی و بسیار مجلل و زیبا را مشاهده کرد.

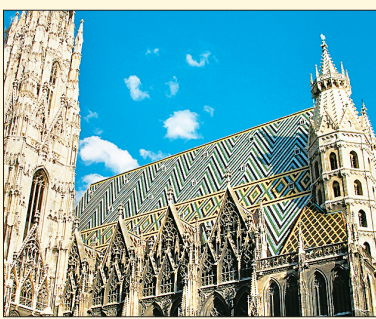
#### جامعه و آداب و رسوم

در اتریش بنیان خانواده‌ها محکم‌تر از برخی کشورهای اروپایی است. اگر چه خانواده‌های اتریشی



کم‌جمعیت هستند اما بیشتر ترجیح می‌دهند که در کنار هم زندگی کنند از این رو شاهد هستیم که اعضای خانواده‌ها بیشتر در یک شهر یا روستا گردهم جمع می‌شوند. اتریشی‌ها تلاش می‌کنند تا تعطیلات آخر هفته را با خانواده خود بگذرانند و آنها ترجیح می‌دهند که با استفاده از روزهای تعطیل به گشت و گذار یا به اصطلاح رفتن به پیک نیک بپردازند.

خوردن عصرانه یا شام در کنار اعضای خانواده در اتریش بسیار مرسوم است. خانواده‌ها در اتریش بیشتر یکشنبه‌ها به دیدار پدربزرگ و مادربزرگ‌ها می‌روند و یک وعده غذایی را در کنار آنها صرف می‌کنند. زنان اتریشی همواره به داشتن خانه‌های زیبا و تمیز شهره هستند. این در حالی است که اغلب، دیدارها در خانه مختص به اعضای فامیل یا دوستان نزدیک است. مردمان اتریش به محافظه‌کاری و رسمی رفتار کردن مشهورند از این رو توصیه می‌شود که در هنگام روبروشدن با آنها شرط ادب و البته خطوط قرمز را رعایت کنید. این در حالی است که نحوه صحبت کردن یا لباس پوشیدن هم برای اتریشی‌ها بسیار مهم است. اتریشی‌ها بیشتر لباس رسمی می‌پوشند و اگر زمانی هم ترجیح دهند تا از لباس‌های غیررسمی (اسپورت) استفاده کنند، این لباس‌ها بسیار تمیز و مرتب پوشیده می‌شوند.



# باغ چشمه بلقیس کجاست؟



ها به نام اسکندریه شهرت گرفته است. به نظر می‌رسد

این باغ مربوط به اواخر دوره قاجار و اوایل دوره پهلوی باشد.

مسئول روابط عمومی اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری کهگیلویه و بویراحمد عنوان می‌کند: این باغ مساحتی در حدود ۲۸۹۶۰ متر مربع و فضایی چون ۴ برج به ابعاد ۷۰\*۱۵۰ متر در ضلع غربی باغ، چشمه، استخر دارد و در قسمت شرقی آن صخره ای بزرگ به ارتفاع ۲۰ متر تشکیل شده است. این باغ در حال حاضر در تملک شهرداری است.

مسئول روابط عمومی اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری کهگیلویه و بویراحمد خاطر نشان می‌کند: این بنا به گفته اهل منطقه توسط زنی به نام بلقیس حدود اواخر دوره ساسانی و اوایل دوره اسلامی احداث شده است. در سال ۱۳۲۷ مردم محل در اطراف آن به احداث چند باغ کوچک اقدام کردند و در سال ۱۳۳۸ شخصی به نام اسکندر خان چرامی آن را خرید و به گسترش آن اقدام کرد.

موسوی اصل بیان می‌کند: چشمه بلقیس نام جدید روزگار ما برای باغی است که مرحوم اسکندر خان چرامی در اطراف این چشمه بر جای باغی که از پیش در این محل وجود داشت وسعت و رونق داده است.

وی ادامه می‌دهد: مدتی نیز این باغ و یک آبادی کوچک نزدیک آن در مکاتبات و اسناد و بعضی از سفرنامه

## سفال لالچین بسته‌بندی شیک ندارد

سفال تلاش زیادی برای تولید سفال با کیفیت انجام می‌دهند اما به علت اینکه محصول تولیدی آنها دارای بسته‌بندی مناسب نیست، ارزش افزوده مورد نظر را ندارد و سود قابل توجهی کسب نمی‌کنند.

ایزدی با بیان اینکه امروز شاهد این هستیم که سفال لالچین در دیگر کشورها بسته‌بندی می‌شود و در داخل کشور به فروش می‌رسد، تصریح می‌کند: در حوزه صادرات سفال با عنوان دلالی روبرو هستیم که موجب شده تا بیشترین سود سفال به جیب آنها برود و تولیدکننده کمترین منفعت را داشته باشد.

وی با اشاره به اینکه محصولاتی با بدترین کیفیت ولی در بسته بندی شکیل به راحتی فروش می‌روند، اضافه می‌کند: بهتر،ن، زیباترین، مستحکم ترین و

#### میراث فرهنگی

مدیرکل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری مازندران می‌گوید: باستان شناسان معتقدند انسان‌های غارنشین طی ۱۷۰۰۰ تا ۱۲۰۰۰ سال پیش در غار کمیشان و سایر غارهای اطراف آن زندگی می‌کرده‌اند.

سیف‌الله فرزانه در گفت‌وگو با ایسنا، منطقه مازندران، اظهار می‌کند: قدمت غار باستانی کمیشان به عصر میان سنگی (عصری که انسان‌ها در غارها زندگی می‌کردند) مربوط است.وی توضیح می‌دهد: غار کمیشان در ضلع جنوبی روستاهای خانه‌سر و کمیشان در روی تپه‌های آهکی جاده نکا- بهشهر واقع شده است. کشف آثار تاریخی متعدد از جمله شهر تاریخی مهروان و وجود تپه‌های سرسبز در اطراف و نیز نزدیک بودن به جاده سراسری می‌تواند مسافران زیادی را به توقف در این منطقه وا دارد. در این محوطه باستانی، بقایای کشاورزی با ۱۳ هزار سال قدمت کشف شده است.

وی به پیشینه تاریخی نکا و اینکه این شهر در گذشته مقر حکومت اسپهبدان طبرستان بوده، اشاره و بیان می‌کند: در متون تاریخی، نکا، نیکا، نیکاح یا نکا نامیده شده که به معنی سرزمین و آبادی و یا جایگاه ناهید است.

وی دربارۀ جاذبه‌های طبیعی شهر نکا می‌گوید: طول ساحل مروارید نکا، حدود ۵ کیلومتر است، این می‌یابد و آب مسازاد آن به وسیله جویی بزرگ به طرف استخر باغ که در ضلع جنوب غربی باغ واقع شده هدایت می‌شود. این استخر زیبا به شعاع ۱۰ متر و عمق ۱٫۵ متر به صورت دایره و دارای سه ورودی و یک خروجی است که آب چشمه از مسیر خروجی به رودخانه فشیان می‌ریزد. این استخر، باغچه‌ای به قطر ۴ متر که پوشیده از درختان نخل، نارنج، پرتقال و گل‌های زیبا و متنوع است را در آغوش گرفته است.

مسئول روابط عمومی اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری کهگیلویه و بویراحمد می‌افزاید: چشمه بلقیس یکی از جاذبه‌های مهم گردشگری این استان و از مناطق هدف گردشگری سازمان میراث فرهنگی است. وی اظهار می‌کند: این باغ زیبا مشکلاتی داشت که موسوی اضافه می‌کند: سالانه ۶۰۰ تا ۷۰۰ هزار گردشگر از باغ «چشمه بلقیس» چرام واقع در شهر چرام مرکز شهرستان چرام در ۲۲۰ کیلومتری جنوب غرب یاسوج، مرکز استان کهگیلویه و بویراحمد دیدن می‌کنند. وی اظهار می‌کند: این باغ زیبا مشکلاتی داشت که با مصوباتی کمپینگ، سرویس بهداشتی حمام و آلاچیق ایجاد شد و آماده و آگذاری به سرمایه‌گذاران است.

باغ «چشمه بلقیس» در استان کهگیلویه و بویراحمد، در دشتی هموار معروف به شهرک «قلعه کره شهبازی» از توابع شهرستان چرام و در ۹ کیلومتری شرقی شهر چرام و یک کیلومتری روستای چشمه‌رک در میان تپه‌ماهورها و کوه‌ها واقع شده است.

در اطرافش دارد. این منطقه در طول سال به ویژه در روزهای تعطیل میزبان شهروندان و مسافران زیادی است که تمایل دارند روز تعطیل را در دامن طبیعت سپری کنند. امام‌زاده خاتون نیز از دیگر جاذبه‌های این روستاست. وی با بیان اینکه چشمه معروف «خریسوت» در جنگل منطقه چلمردی و کرداب واقع شده است، خاطر نشان می‌کند: در حدود یک کیلومتر بالاتر از جاده چلمردی به سمت روستاهای بالا دست هزار جریب، چشمه زلال در منطقه زیبای جنگلی وجود دارد. واقع شدن چشمه خریسوت در میان جنگل‌های انبوه و قرار گرفتن در مسیر جاده، توجه بسیاری از گردشگران را به خود جلب می‌کند.

مدیر کل میراث فرهنگی مازندران با اشاره به چشمه «مریو»، می‌افزاید: یکی از چشمه‌های مشهور در مسیر جاده «لای» به «بنبدین»، «مریو» نام دارد. اغلب گردشگرانی که از این جاده می‌گذرند، مایلند توقفی در کنار این چشمه و دیدن منظره زیبای آن داشته باشند. فرزانه ادامه می‌دهد: مسیر نکابه سمت هزار جریب از کنار منطقه جنگلی و نهالستان ترویجی «اونمک» می‌گذرد، نهالستان «اونمک» دارای استخر مصنوعی و چشمه و محل رویش نهال‌های پژوهشی جنگلی است. در این نهالستان، آبشار بسیار زیبا در کنار چشمه‌ای واقع شده‌است که از نقاط گردشگریزیر منطقه محسوب می‌شود.مدیرکل میراث فرهنگی مازندران اظهار می‌کند: منطقه جنگلی و گاوسرای قدیمی کلنگاه از نقاطی است که مسافران زیادی را به خود جلب کرده است. با طی حدود ۱۰ کیلومتر از جنگل‌های انبوه امام‌زاده یحیی، مرتع «کلنگاه» با پوشش درختچه‌ای نمایان می‌شود. این مرتع در حاشیه روستاهای «مرس» و «تلم» قرار گرفته و با پیاده‌روی از مسیر جنگلی این روستاها امکان رسیدن به این منطقه وجود دارد.

وی ادامه می‌دهد: جنگل زیبا و گاه درختچه‌های

مدیرکل میراث فرهنگی مازندران خاطر نشان می‌کند: چشمه آب معدنی «قرمزش» یکی از مشهورترین نقاط گردشگری شهرستان نکا به شمار می‌رود. این چشمه در فاصله ۱۰ کیلومتری شهر نکا در میان روستاهای «زندین علیا» و «درویشاندر» در منطقه جنگلی بسیار زیبا واقع شده است. معروفیت این چشمه به خاطر خاصیت درمانی آب آن بوده که موجب شده تا هموطنان بسیاری از سایر نقاط کشور برای نوشیدن آب این چشمه به منطقه سفر کنند.

فرزانه ادامه می‌دهد: یکی از نقاط مشهور گردشگری نکا، نهالستان روستای چلمردی است که جنگل‌های زیبا

# نکا با آثاری از دوران غارنشینی



مرتعی و چشمه معروف «قلقل چشمه» منطقه ییلاقی و خنک «کلنگاه» را خلق کرده است. به هر گردشگری که در گرمای تابستان اقدام به سفر کرده، جانی دوباره می‌بخشد. شهرهای سرسبز منطقه تفریحی و جنگلی «کرده» یا

یکی از نقاط مشهور گردشگری نکا، نهالستان روستای چلمردی است که جنگل‌های زیبا و دیدنی آن را به سوی خود می‌کشاند. فرزانه می‌افزاید: از آثار تاریخی و زیارتی مشهور و ثبت شده شهرستان نکا، امام‌زاده عبدالله در روستای «اُطرب» است. این بنای تاریخی در داخل روستای اُطرب واقع شده است. ساخت این بنای آجری مربوط به قرن نهم هجری قمری است که هر ساله مسافران زیادی برای زیارت و سیاحت به این امام‌زاده می‌آیند. درختان قدیمی در اطراف بنای امام‌زاده و نیز نما و معماری این مکان از جذابیت بالایی برخوردار است.وی می‌افزاید: روستای گرکنج و رمدان خیل را می‌توان از روستاهای جذاب دهستان به حساب آورد. وجود آثار تاریخی امارت اربابان رمدانی‌ها در روستای گرکنج از آثار دیدنی و گردشگریزیر منطقه است. این خانه از آثار معماری دوران قاجاریه است. همچنین چشمه معروف بین این روستا و روستای رمدان خیل مورد توجه گردشگران است.

چشمه مشهور آن که در سمت شمالی «کلنگاه» واقع شده بسیاری از مسافران را به سوی خود می‌کشاند.

فرزانه می‌افزاید: امام‌زاده پنج تن در روستای ییلاقی ارم معروفترین جاذبه این روستا است. ارم از روستاهای تاریخی بخش هزار جریب شهرستان نکا است. مورخان می‌افزاید: آستانه امام‌زاده قاسم در اطراف روستای چرمی با همان منطقه‌ای که اکنون به چهارسو مشهور است، واقع شده. بنای این امام‌زاده مربوط به دوره قاجاریه است و جزء آثار ثبت شده اداره کل میراث فرهنگی است. قرار گرفتن این امام‌زاده در نقطه زیبا و سرسبز در مسیر ارتباطی استخرپشت -ارم و رودخانه زیبای ارم، این مکان را به یکی از مشهورترین مکان‌های زیارتی سیاحتی مبدل کرده است.



می‌کند: تنوع تولیدات سفال یکی دیگر از مشکلاتی است که تولیدکنندگان سفال لالچین امروز با آن روبرو هستند و این مشکل هم به عنوان فرصت هم به عنوان تهدید محسوب می‌شود.

وی درباره راه‌اندازی شهرک سفال نیز می‌گوید: با راه‌اندازی شهرک سفال در لالچین مخالفم چرا که خاصیت و اصالت کارگاه‌های سفالگری این است که در کنار خانه‌های سفالگران باشد، اگر این کارگاه‌ها را از منازل جدا کنیم آن اصالت فرهنگی را از بین می‌بریم. وی اظهار می‌کند: از دیرباز فروش و صادرات سفال با کارت‌های تخم مرغ صورت می‌گرفته و این امر به یک فرهنگ در لالچین تبدیل شده که باید فرهنگ تفکر تخم مرغی تغییر یابد.

## سفال لالچین بسته‌بندی شیک ندارد

بدون مشکل ترین سفال در لالچین تولید می‌شود ولی پروسه تولید تا فروش در بازار روند مطلوبی را طی نمی‌کند و این امر موجب شده تا در این زمینه با ضعف‌های جدی روبرو باشیم.

هنر سفالگری در لالچین قدمتی ۷۰۰ ساله دارد و باید به این هنر احترام گذاشت، اما نداشتن بسته بندی معضلی است که این امر را نشان نمی‌دهد که این امر را نشان نمی‌دهد

مدیرکل میراث فرهنگی استان همدان با بیان اینکه بسته بندی زیبا و مناسب تاثیر بسیاری بر فروش خواهد داشت، می‌افزاید: بسته بندی مناسبی می‌تواند موجب



### آداب و رسوم ملل اتریش؛ کشور موسیقی و تاریخ

بخش پنجم

گردآوری و ترجمه: آرش میری‌خانی



معماری

اتریش به دلیل داشتن کاخ‌ها، قلعه‌ها و حتی گورستان‌های تاریخی بسیار مشهور است. این در حالی است که مرکز باستانی شهر «سالزبورگ» اتریش در سال ۱۹۹۶ میلادی جزو میراث جهانی یونسکو شد. شهرهای گراتس و وین نیز از جمله شهرهای باستانی اتریش محسوب می‌شوند و می‌توان به آسانی در این شهرها بناهایی تاریخی و بسیار مجلل و زیبا را مشاهده کرد.

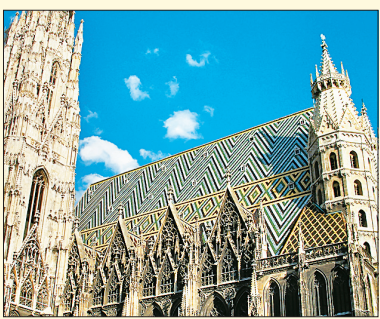
#### جامعه و آداب و رسوم

در اتریش بنیان خانواده‌ها محکم‌تر از برخی کشورهای اروپایی است. اگر چه خانواده‌های اتریشی



کم‌جمعیت هستند اما بیشتر ترجیح می‌دهند که در کنار هم زندگی کنند از این رو شاهد هستیم که اعضای خانواده‌ها بیشتر در یک شهر یا روستا گردهم جمع می‌شوند. اتریشی‌ها تلاش می‌کنند تا تعطیلات آخر هفته را با خانواده خود بگذرانند و آنها ترجیح می‌دهند که با استفاده از روزهای تعطیل به گشت و گذار یا به اصطلاح رفتن به پیک نیک بپردازند.

خوردن عصرانه یا شام در کنار اعضای خانواده در اتریش بسیار مرسوم است. خانواده‌ها در اتریش بیشتر یکشنبه‌ها به دیدار پدربزرگ و مادربزرگ‌ها می‌روند و یک وعده غذایی را در کنار آنها صرف می‌کنند. زنان اتریشی همواره به داشتن خانه‌های زیبا و تمیز شهره هستند. این در حالی است که اغلب، دیدارها در خانه مختص به اعضای فامیل یا دوستان نزدیک است. مردمان اتریش به محافظه‌کاری و رسمی رفتار کردن مشهورند از این رو توصیه می‌شود که در هنگام روبروشدن با آنها شرط ادب و البته خطوط قرمز را رعایت کنید. این در حالی است که نحوه صحبت کردن یا لباس پوشیدن هم برای اتریشی‌ها بسیار مهم است. اتریشی‌ها بیشتر لباس رسمی می‌پوشند و اگر زمانی هم ترجیح دهند تا از لباس‌های غیررسمی (اسپورت) استفاده کنند، این لباس‌ها بسیار تمیز و مرتب پوشیده می‌شوند.



# باغ چشمه بلقیس کجاست؟



ها به نام اسکندریه شهرت گرفته است. به نظر می‌رسد این باغ مربوط به اواخر دوره قاجار و اوایل دوره پهلوی باشد.

مسئول روابط عمومی اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری کهگیلویه و بویراحمد عنوان می‌کند: این باغ مساحتی در حدود ۲۸۹۶۰ متر مربع و فضایی چون ۴ برج به ابعاد ۷۰\*۱۵۰ متر در ضلع غربی باغ، چشمه، استخر دارد و در قسمت شرقی آن صخره ای بزرگ به ارتفاع ۲۰ متر تشکیل شده است. این باغ در حال حاضر در تملک شهرداری است.

**نظام آبیاری این باغ بر اساس فوران آب چشمه‌های اصلی و چندین چشمه فرعی است که به وسیله نهرهای کوچک و بزرگ متعددی در باغ جریان می‌یابد و آب مازاد آن به وسیله جویب بزرگ به طرف استخر باغ و در ضلع جنوب غربی باغ واقع شده هدایت می‌شود.**

مسئول روابط عمومی اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری کهگیلویه و بویراحمد توضیح می‌دهد: این باغ بنا به گفته اهل منطقه توسط زنی به نام بلقیس حدود اواخر دوره ساسانی و اوایل دوره اسلامی احداث شده است. در سال ۱۳۲۷ مردم محل در اطراف آن به احداث چند باغ کوچک اقدام کردند و در سال ۱۳۳۸ شخصی به نام اسکندر خان چرامی آن را خرید و به گسترش آن اقدام کرد.

مسوی اصل بیان می‌کند: پوشش گیاهی باغ چشمه

بلقیس به دلیل گرمسیری بودن این منطقه شامل آکالیپتوس، سدر، بلوط، سرو و درختان متنوع میوه‌ای چون گردو، گلابی، سیب، لیمو ترش، خرمالو، پرتقال، نارنگی، انجیر، انگور، توت، نارنج، نخل و ... است. همچنین بوته‌های گیاهی گوناگون و گل های مختلف در آن به چشم می‌خورد.

وی می‌گوید: نظام آبیاری این باغ بر اساس فوران سفال تلاش زیادی برای تولید سفال با کیفیت انجام می‌دهند اما به علت اینکه محصول تولیدی آنها دارای بسته‌بندی مناسب نیست، ارزش افزوده مورد نظر را ندارد و سود قابل توجهی کسب نمی‌کنند.

ایزدی با بیان اینکه امروز شاهد این هستیم که سفال لالچین در دیگر کشورها بسته‌بندی می‌شود و در داخل کشور به فروش می‌رسد، تصریح می‌کند: در حوزه صادرات سفال با عنوان دلالی روبرو هستیم که موجب شده تا بیشترین سود سفال به جیب آنها برود و تولیدکننده کمترین منفعت را داشته باشد.

وی با اشاره به اینکه محصولاتی با بدترین کیفیت ولی در بسته بندی شکیل به راحتی فروش می‌روند، اضافه می‌کند: بهتر،ن، زیباترین، مستحکم ترین و

#### میراث فرهنگی

مدیرکل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری مازندران می‌گوید: باستان شناسان معتقدند انسان‌های غارنشین طی ۱۷۰۰۰ تا ۱۲۰۰۰ سال پیش در غار کمیشان و سایر غارهای اطراف آن زندگی می‌کرده‌اند.

سیف‌الله فرزانه در گفت‌وگو با ایسنا، منطقه مازندران، اظهار می‌کند: قدمت غار باستانی کمیشان به عصر میان سنگی (عصری که انسان‌ها در غارها زندگی می‌کردند) مربوط است.وی توضیح می‌دهد: غار کمیشان در ضلع جنوبی روستاهای خانه‌سر و کمیشان در روی تپه‌های آهکی جاده نکا- بهشهر واقع شده است. کشف آثار تاریخی متعدد از جمله شهر تاریخی مهروان و وجود تپه‌های سرسبز در اطراف و نیز نزدیک بودن به جاده سراسری می‌تواند مسافران زیادی را به توقف در این منطقه وا دارد. در این محوطه باستانی، بقایای کشاورزی با ۱۳ هزار سال قدمت کشف شده است.

وی به پیشینه تاریخی نکا و اینکه این شهر در گذشته مقر حکومت اسپهبدان طبرستان بوده، اشاره و بیان می‌کند: در متون تاریخی، نکا، نیکا، نیکاح یا نکا نامیده شده که به معنی سرزمین و آبادی و یا جایگاه ناهید است.

وی دربراره جاذبه‌های طبیعی شهر نکا می‌گوید: طول ساحل مروارید نکا، حدود ۵ کیلومتر است، این مکان، آلاچیق، سرویس بهداشتی، امکانات اقامتی، قهوه‌خانه، پارک کودک و امکانات قایق سواری دارد و آماده پذیرایی از مسافران از سایر نقاط کشور است.

فرزانه ادامه می‌دهد: رودخانه و منطقه جنگلی «کوهسار کنده»، منطقه زیبا و جنگلی است. اطراف روستای کوهسار کنده از تفرجگاه‌های مشهور شهرستان به حساب می‌آید. رودخانه‌ای زیبا در این منطقه و نیز جنگلی سرسبز شامل درختان گونه خزری، هرساله پذیرای هزاران مسافر از سایر نقاط است. از دیگر جاذبه‌های گردشگری روستای «کوهسارکنده» می‌توان به امامزاده جعفر در این روستا اشاره کرد که به خاطر کوهپایه‌ای بودن و درختان آزاد اطراف آن، منطقه مناسبی برای سیاحت و زیارت به شمار می‌آید.

مدیرکل میراث فرهنگی مازندران خاطر نشان می‌کند: چشمه آب معدنی «قرمض» یکی از مشهورترین نقاط گردشگری شهرستان نکا به شمار می‌رود. این چشمه در فاصله ۱۰ کیلومتری شهر نکا در میان روستاهای «زندین علیا» و «درویشاندر» در منطقه جنگلی بسیار زیبا واقع شده است. معروفیت این چشمه به خاطر خاصیت درمانی آب آن بوده که موجب شده تا هموطنان بسیاری از سایر نقاط کشور برای نوشیدن آب این چشمه به منطقه سفر کنند.

فرزانه ادامه می‌دهد: یکی از نقاط مشهور گردشگری نکا، نهالستان روستای چلمردی است که جنگل‌های زیبا

در اطرافش دارد. این منطقه در طول سال به ویژه در روزهای تعطیل میزبان شهروندان و مسافران زیادی است که تمایل دارند روز تعطیل را در دامن طبیعت سپری کنند. امامزاده خاتون نیز از دیگر جاذبه‌های این روستاست. وی با بیان اینکه چشمه معروف «خریسوت» در جنگل منطقه چلمردی و کرداب واقع شده است، خاطر نشان می‌کند: در حدود یک کیلومتر بالاتر از جاده چلمردی به سمت روستاهای بالا دست هزار جریب، چشمه زلال در منطقه زیبای جنگلی وجود دارد. واقع شدن چشمه خریسوت در میان جنگل‌های انبوه و قرار گرفتن در مسیر جاده، توجه بسیاری از گردشگران را به خود جلب می‌کند.

مدیر کل میراث فرهنگی مازندران با اشاره به چشمه «مریو»، می‌افزاید: یکی از چشمه‌های مشهور در مسیر جاده «لای» به «بندین»، «مریو» نام دارد. اغلب گردشگرانی که از این جاده می‌گذرند، مایلند توقفی در کنار این چشمه و دیدن منظره زیبای آن داشته باشند. فرزانه ادامه می‌دهد: مسیر نکابه سمت هزار جریب از کنار منطقه جنگلی و نهالستان ترویجی «اونمک» می‌گذرد، نهالستان «اونمک» دارای استخر مصنوعی و چشمه و محل رویش نهال‌های پژوهشی جنگلی است. در این نهالستان، آبشار بسیار زیبا در کنار چشمه‌ای واقع شده است که از نقاط گردشگریزیر منطقه محسوب می‌شود.مدیرکل میراث فرهنگی مازندران اظهار می‌کند: منطقه جنگلی و گاو‌سرای قدیمی کلنگاه از نقاطی است که مسافران زیادی را به خود جلب کرده است. با طی حدود ۱۰ کیلومتر از جنگل‌های انبوه امامزاده یحیی، مرع «کلنگاه» با پوشش درختچه‌ای نمایان می‌شود. این مراتع در حاشیه روستاهای «مرس» و «تلم» قرار گرفته و با پیاده‌روی از مسیر جنگلی این روستاها امکان رسیدن به این منطقه وجود دارد.

وی ادامه می‌دهد: جنگل زیبا و گاه درختچه‌های



مرتعی و چشمه معروف «قلقل چشمه» منطقه ییلاقی و خنک «کلنگاه» را خلق کرده است. به هر گردشگری که در گرمای تابستان اقدام به سفر کرده، جانی دوباره می‌بخشد. کوه‌های سرسبز منطقه تفریحی و جنگلی «کرده» با

**یکی از نقاط مشهور گردشگری نکا، نهالستان روستای چلمردی است که جنگل‌های زیبا در اطرافش دارد. این منطقه در طول سال به ویژه در روزهای تعطیل میزبان شهروندان و مسافران زیادی است که تمایل دارند روز تعطیل را در دامن طبیعت سپری کنند.**

چشمه مشهور آن که در سمت شمالی «کلنگاه» واقع شده بسیاری از مسافران را به سوی خود می‌کشاند. فرزانه می‌افزاید: امامزاده پنج تن در روستای ییلاقی ارم معروفترین جاذبه این روستا است. ارم از روستاهای تاریخی بخش هزار جریب شهرستان نکا است. مورخان



# نکا با آثاری از دوران غارنشینی



از ده ارم به کرات در کتب و نقشه‌های جغرافیایی یاد کرده‌اند.وی ادامه می‌دهد: تپه نارنج باغ از تپه‌های باستانی مربوط به پیش از تاریخ است. این تپه در ضلع شمالی شهر با چشمه اندازی زیبا قرار گرفته است. این تپه به خاطر داشتن امکانات مناسب و زمینه دید مناظر شهر و اطراف آن مسافران و شهروندان زیادی را به سمت خود می‌کشاند.

فرزانه می‌افزاید: از آثار تاریخی و زیارتی مشهور و ثبت شده شهرستان نکا، امامزاده عبدالله در روستای "اُطرب" است. این بنای تاریخی در داخل روستای اُطرب واقع شده است. ساخت این بنای آجری مربوط به قرن نهم هجری قمری است که هر ساله مسافران زیادی برای زیارت و سیاحت به این امامزاده می‌آیند. درختان قدیمی در اطراف بنای امامزاده و نیز نما و معماری این مکان از جذابیت بالایی برخوردار است.وی می‌افزاید: روستای گرکنج و رمدان خیل را می‌توان از روستاهای جذاب دهستان به حساب آورد. وجود آثار تاریخی امارت اربابان رمدانی‌ها در روستای گرکنج از آثار دیدنی و گردشگریزیر منطقه است. این خانه از آثار معماری دوران قاجاریه است. همچنین چشمه معروف بین این روستا و روستای رمدان خیل مورد توجه گردشگران است.

فرزانه می‌افزاید: آستانه امامزاده قاسم در اطراف روستای چرمی با همان منطقه‌ای که اکنون به چهارسو مشهور است، واقع شده. بنای این امامزاده مربوط به دوره قاجاریه است و جزء آثار ثبت شده اداره کل میراث فرهنگی است. قرار گرفتن این امامزاده در نقطه زیبا و سرسبز در مسیر ارتباطی استخرپشت - ارم و رودخانه زیبای ارم، این مکان را به یکی از مشهورترین مکان‌های زیارتی سیاحتی مبدل کرده است.



## سفال لالچین بسته‌بندی شیک ندارد

افزایش صادرات و ارزش افزوده برای تولیدکنندگان و تجار شود که امروز از آن غافل هستیم و باید توجه ویژه ای به آن صورت گیرد.

ایزدی با بیان اینکه خرمات امام زاده را باید متولی آن حفظ کند، اعلام می‌کند: هنر سفالگری در لالچین قدمتی ۷۰۰ساله دارد و باید به این هنر احترام گذاشت، اما نداشتن بسته بندی معضلی است که این امر را نشان نمی‌دهد. اگر بتوانیم مشکل بسته‌بندی سفال را حل کنیم، بسیاری از مشکلات فروش و حواشی کار از بین خواهد رفت. چاره‌ای جز طی کردن مسیر بسته بندی برای سفال نداریم چرا که بسیاری از مشکلات در این بخش نهفته است.

مدیر کل میراث فرهنگی استان همدان تصریح





کنار خیابان بردند، از آنها خواستند تا محلی را برای عبور از عرض آن انتخاب کنند. شش ساله‌ها، در انتخاب این محل‌ها کاملاً تصادفی رفتار می‌کردند.

هشت ساله‌ها، تمایل بسیاری داشتند تا در محلی که خودروی پارک شده در آنجا قرار ندارد از خیابان عبور کنند و تقریباً تمامی کودکان ۱۰ ساله نیز محلی که ماشین‌های پارک شده در آنجا قرار نداشتند را برای عبور انتخاب کردند.

### نتیجه‌گیری

با توجه به اینکه آموزش و رسانه‌های همگانی در حیطه اصلاح رفتار ترافیکی از ابزارها و عناصر مفید برای متقاعد کردن و ترغیب به سمت رعایت فرهنگ ترافیکی به شمار می‌روند، نهادهای دخیل در امر ترافیکی از طریق استراتژی‌ها و راهکارهای کوتاه و بلند مدت، برنامه‌های مدون برای نهادینه کردن رعایت فرهنگ ترافیکی و مدیریت آن باید ارائه دهند.

اکنون این پرسش مطرح می‌شود که ابعاد آموزش و رسانه‌های جمعی در جهت نهادینه کردن و جامعه‌پذیری رفتارهای فرهنگی ترافیکی چه نقشی دارند؟ جواب اینکه، نهادهای آموزشی از طریق تدوین کتب، برگزاری دوره‌های آموزشی و غیره در باره شناخت ترافیکی و پیامدهای آن بر زندگی روزمره و ارائه راهکار برای حل این معضل باید به امر یادگیری فرهنگی بپردازند. برگزاری چنین دوره‌های آموزشی برای سطوح مختلف سنی از همان دوران کودکی تا بزرگسالی از کارکردهای اساسی آموزش در اصلاح فرهنگی رفتار ترافیکی است.

رسانه‌های جمعی هم با توجه به نقش خاصی که در بهبود فرهنگ ترافیکی دارند، بیشتر باید به تغییر نگرش رفتار ترافیکی شهروندان بپردازند و بتوانند در جهت تقویت فرهنگ صحیح از طریق ساخت برنامه‌های جذاب و متنوع همراه با پیام‌های فرهنگی و اجتماعی متناسب با آن به امر متقاعدسازی بپردازند و به سمت اصلاح رفتار و انجام رعایت فرهنگ ترافیکی شهروندان حرکت کنند. در واقع رسانه‌های همگانی به عنوان ابزاری مؤثر در انجماد زدایی فرهنگ غلط رفتار ترافیکی، جایگزینی و اصلاح رفتار مناسب و جلوگیری از بروز مجدد انجماد زدایی رفتار غلط از طریق تبلیغات، ساخت برنامه‌های انیمیشنی، طنز پردازی، مقالات و مصاحبه‌های گوناگون و سایر روش‌ها تأثیر بسیاری بر رفتار کودکان و خانواده‌ها در زمینه کنترل ترافیکی می‌گذارند که می‌توان با استفاده از آن خطای انسانی که نقش بزرگی در تصادفات جاده‌ای دارد را در آینده با ارتقای فرهنگ ترافیکی کودکان و آموزش صحیح آنها کاهش داد.

### چند پیشنهاد

در واقع برای اینکه بتوانیم نظارت فرهنگی و مدیریت بر رفتارهای ترافیکی کودکان و ارتقای سطح فرهنگ ترافیکی آنها با هدف کاهش صدمات ترافیکی داشته باشیم، چندین پیشنهاد را می‌توان بیان کرد:

- ۱- ایجاد یک شهرک ترافیکی و آموزش‌های لازم آن در سطح شهر و فضاهای عمومی شهر
  - ۲- تدوین و استمرار دوره‌های آموزشی فرهنگ ترافیکی و نحوه گسترش آن
  - ۳- برگزاری کارگاه‌های آموزشی در سطح شهر و استفاده از نیروهای مجرب دانشگاهی برای آموزش به کودکان
  - ۴- تهیه و تدوین بازی‌ها و فیلم‌های آموزشی در ارتباط با فرهنگ ترافیکی و نمایش آن در مدارس و فضاهای عمومی
  - ۵- گنجاندن واحد درسی به عنوان نقش ترافیکی
  - ۶- استفاده از ظرفیت‌های تبلیغات شهری به منظور فرهنگسازی ترافیکی
  - ۷- سخنرانی افراد آسیب‌دیده از این سوانح در مدارس
  - ۸- آموزش مربیان و معلمان مدرسه با برگزاری دوره‌های آموزشی
  - ۹- استفاده از آموزش به روش کودک به کودک
  - ۱۰- استفاده از پلیس مدرسه
- نیما نوروزی (دانشجوی رهاور دانشگاه علوم انتظامی امین تهران)

رانندگی برای تدریس و آموزش مسائل مربوط به حوزه حمل و نقل

۵- تشکیل دوره‌های آموزشی کوتاه مدت با همکاری کارشناسان راهنمایی و رانندگی به منظور آماده‌سازی مربیان پرورشی و سایر معلمان داوطلب و علاقه‌مند برای تدریس آموزش‌های ترافیکی به دانش‌آموزان.

۶- انجام برخی آموزش‌های عملی مانند آموزش چگونگی عبور از عرض خیابان با دقت به خط کشی عابر پیاده و...

۷- می‌توان از هر مقطع تحصیلی یک پایه‌ای را برای



# روش‌های فرهنگ‌سازی و آموزش ترافیکی به کودکان

این آموزش‌ها در نظر گرفت.

۸- پیشنهاد می‌شود بخش‌های عمده‌ای از آیین‌نامه رانندگی با توجه به سن دانش‌آموزان در دروس تحصیلی هر دوره به عنوان مطالعه آزاد گنجانده شود.

۹- احداث پارک‌های آموزش ترافیکی در برخی پارک‌های عمومی شهر.

### آموزش از طریق بعد اجتماعی (خانواده)

از نگاه دیگر از بعد اجتماعی آموزش، می‌توان به فعالیت‌های آموزش خانواده اشاره کرد. خانواده از طریق ارتباطات درون گروهی که بین اعضای خود دارد، می‌تواند مجری خوبی برای آموزش فرهنگ‌سازی ترافیکی باشد. این مسئله بیشترین تأثیر را بر کودکان می‌گذارد. مادران می‌توانند نقش مهمی در مجریان این انتقال فرهنگی داشته باشند.

### آموزش غیرمستقیم

علاوه بر اجرای آموزش‌های رسمی باید برای آموزش ایمنی راه به کودکانی که به صورت منظم به مدرسه نمی‌روند به ویژه در مناطق باریسک بالای تصادفات، روش‌های آموزش غیرمستقیم را به کار گرفت.

برای این کار راه‌های مختلفی وجود دارد. یکی از برنامه‌های اجتماعی ممکن، روش آموزش کودک به کودک است که در بسیاری از کشورهای جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد. اساس این برنامه بدین شکل است که کودکان حاضر در مدارس، درباره مشکلات مختلف اجتماعی و بهداشتی و چگونگی رفع و برخورد با آنها آموزش می‌بینند.

این آموزش شامل مسائلی همچون آب، مالاریا، ایدز، و بخشی از ایمنی راه می‌شود. کودکان تشویق می‌شوند تا این اطلاعات را به بچه‌های کوچکتر والدین خود منتقل کنند و برای افزایش امکان بقا، در جامعه دست به اقدامات عملی بزنند.

در شیوه و روش‌های آموزش ترافیکی به کودکان حتماً باید شرایط سنی آنها لحاظ شود. مثلاً در یک کار تحقیقی، گروهی از کودکان شش، هشت و ۱۰ ساله را به

می‌کنند. آنها اغلب در مورد تشخیص جهت صداهای ترافیکی دچار اشتباه می‌شوند ۷- هنگامی که کودکان از عرض خیابان دو طرفه عبور می‌کنند، سرعت زیاد وسیله نقلیه در یک جهت خیابان، توجه کودک را نسبت به جهت دیگر خیابان کمرنگ می‌کند ۸- سرعت کنترل نشده حرکتی کودکان در یک چشم به هم زدن، باعث بروز حادثه‌ای دلخراش می‌شود ۹- کودکان عموماً به وسایل هشدار دهنده در سطح راه‌ها توجه چندانی ندارند چون درک آنها از مرگ، جرح یا خطر بسیار محدود است ۱۰- فعالیت‌های همزمان در مورد کودکان خطر آفرین است، به عنوان مثال قدم زدن در محیط‌های پر



ترافیکی و نگاه کردن به فر و شگانه‌ها، دو چرخه سواری و در عین حال نگاه کردن به اتفاقات محیط اطراف، عبور از پیاده‌رو و هجوم ناگهانی به خیابان بر اثر بازی و شوخی مواردی هستند که باعث بروز خطر برای کودک می‌شوند ۱۱- زمانی که کودکان بدون کمک بزرگترها از خیابان عبور می‌کنند، میزان خطر افزایش می‌یابد ۱۲- کودکان

## کودکان نباید تا وقتی که نشان نداده‌اند قوانین ترافیکی را به خوبی می‌فهمند و می‌توانند آن‌ها را اجرا کنند در خیابان‌ها دو چرخه سواری کنند

بر خلاف بزرگسالان به کنش‌های محیطی واکنش نشان می‌دهند؛ به همین علت امکان دارد نتوانند اتومبیلی که در حال نزدیک شدن است را ببینند.

### نهادهای دخیل در ارتقای سطح فرهنگ ترافیکی

در راستای ارتقای سطح فرهنگ ترافیکی در کودکان نهادهای ذیربط در امور ترافیکی و مدیریتی باید آموزش‌های لازم را ارائه دهند. از جمله نهادها و سازمان‌هایی که می‌توانند در ارتقای سطح فرهنگ ترافیکی کودکان تأثیر داشته باشند، عبارتند از: ۱- آموزش و پرورش ۲- صدا و سیما ۳- مطبوعات ۴- شهرداری ۵- راهنمایی و رانندگی

### نقش آموزش و پرورش

مهمترین سازمان در تعلیم و تربیت فرهنگ ترافیکی، آموزش و پرورش است. در راستای آموزش فرهنگ ترافیکی از طریق آموزش و پرورش می‌توان از شیوه‌های زیر بهره گرفت:

- ۱- استفاده از کتاب‌ها و جزوه‌های آموزشی متناسب با سن دانش‌آموزان
- ۲- بهره‌گیری از فیلم‌های آموزشی
- ۳- استفاده از ساعات پرورشی و فراغت دانش‌آموزان به منظور تعلیم موارد ترافیکی
- ۴- استفاده از کارشناسان مجرب راهنمایی و

ادامه از صفحه اول

این مطالعات با حمایت یک بیمارستان بر اساس بررسی از کودکان مصدوم زیر ۱۲ سال، در ۴ کشور با درآمد کم انجام شده است. مطالعه نشان داد که در بین آنهایی که از سوانح ترافیکی رنج می‌برند، بیش از یک چهارم متحمل صدمات شدید یا صدمات سر شده‌اند، که بابریدگی‌های متفاوت، کوفتگی، زخم‌های باز، شکستگی و دررفتگی پیگیری شده‌اند. (ماربی، کیود-۱۳۸۸)

خطای انسانی در تصادفات جاده‌ای: تحقیقات نشان می‌دهند که خطاهای انسانی نقش بزرگی در تصادفات جاده‌ای دارند. این عامل در ۹۵ درصد تصادفات وجود دارد. با آموزش اصول ایمنی راه به کودکان، آنها برای آینده آماده می‌شوند و طرز فکری ایمن و مطمئن پیدامی‌کنند که منافع آن در سنین جوانی و بزرگسالی مشخص می‌شود. ایجاد مهارت‌های ایمنی در کودکان منافع بلند مدتی برای جامعه دارد. در کشورهایی که هنوز تعداد وسایل نقلیه موتوری در حال افزایش است تازمانی که برای آموزش کاربران در سنین پایین اقدامی نشود، تعداد تصادفات نیز افزایش می‌یابد. (قربانی، نوری - ۱۳۸۵) از جمله کارکردهای آموزش این است که از طریق تدوین کتاب‌ها، برگزاری دوره‌های آموزشی و... به شناخت ترافیکی و پیامدهای آن بر زندگی روزمره پرداخته و برای سطوح مختلف سنی از همان دوران کودکی و بزرگسالی در جهت اصلاح فرهنگ و رفتار ترافیکی باید برنامه‌ای مدون ایفا کنند و همچنین در رسانه‌های جمعی باید تولید برنامه‌های آموزشی و جذاب و متنوع از سطوح خردسالی و دوران کودکی آغاز شود و باشیوه‌های متناسب، همراه با تغییرات شگرف و اثر گذار بر رفتار اجتماعی جامعه شهری باشد. (amoozeshnima.blogfa.com-۱۳۹۲)

### زمان مناسب پذیرش قوانین

یکی از موضوعاتی که عموماً خانواده‌ها با آن دست به گریبان هستند مسئله آموزش کودکان است و این که مناسب‌ترین زمان برای آموزش مهارت‌های مختلف زندگی از جمله قوانین مربوط به ایمنی در ترافیکی را یاد بگیرند. اغلب والدین پیش از آنکه بچه‌ها آمادگی پذیرش قوانین را داشته باشند گمان می‌کنند، آن‌ها می‌توانند با قوانین ترافیکی تعامل کنند. کودکان تا قبل از ۱۰ سالگی مهارت مدیریت این موقعیت‌های خطرناک را ندارند. پسرهای بیش از دخترها در معرض خطر آسیب دیدگی یا حتی کشته شدن در ترافیکی هستند. کودکان نباید تا وقتی که نشان نداده‌اند قوانین ترافیکی را به خوبی می‌فهمند و می‌توانند آن‌ها را اجرا کنند در خیابان‌ها دو چرخه سواری کنند. اغلب کودکان قبل از آنکه فکر کنند عمل می‌کنند و به همین دلیل آنگونه که مورد توقع ما است رفتار نمی‌کنند. همچنین کودکان فکر می‌کنند وقتی آن‌ها راننده را می‌بینند، لزوماً راننده هم آنها را دیده است.

ضمن اینکه آنها نمی‌توانند قضاوت درستی در مورد سرعت داشته باشند و همیشه گمان می‌کنند اتومبیل‌ها بلافاصله می‌توانند توقف کنند و به دلیل کوتاهی قدشان نمی‌توانند بالای اتومبیل، بوته‌ها و دیگر موانع موجود را ببینند. از کودکان تا قبل از ۱۰ سالگی توقع نداشته باشید در مکان‌های پر تردد مسئولیتی بپذیرند یا اینکه تا قبل از این سن بتوانند ایمن رفتار کنند. (amoozeshnima.blogfa.com-۱۳۹۲)

### عوامل محدودکننده

۱- آموزش ناکامی قوانین ترافیکی و تجربه کم از مسائل حمل و نقل ۲- عامل کوتاهی قد، که موجب دیده نشدن می‌شود، به ویژه در شرایطی که راننده و اتومبیل در حال حرکت به سوی عقب است ۳- کودکان به سهولت نمی‌توانند دریابند که چه چیزهایی برای تأمین ایمنی آنها مهم است. آنها یاد نگرفته‌اند که هنگام عبور از خیابان به هر دو طرف نگاه کنند و نمی‌دانند واکنش آنها هنگام مواجهه با خطر باید چگونه باشد ۴- درک خطراتی که به طور ناگهانی در محیط ترافیکی به وقوع می‌پیوندد برای آنها دشوار است، هنگام عبور از خیابان یک تغییر ناگهانی باعث حواس پرتی و دستپاچگی آنها می‌شود ۵- کودکان، واکنش‌های ناخودآگاه از خود نشان می‌دهند که شاید با استانداردهای آموزشی، متفاوت باشند ۶- حس شنوایی در کودکان نسبت به بزرگسالان محدودتر عمل



ادامه از صفحه اول

اغلب مسافران هنگام پیاده شدن از تاکسی تازه دست در جیب می برند تا کرایه خود را تقدیم راننده کنند و گاهی چانه هم می زنند! اواز ایجاد ترافیک پشت تاکسی کراهتی به دل راه نمی دهند. برای گرفتن سبیدی از کالا، رفتن به سینما، سوخت گیری خودرو و... در صف می ایستیم ولی صفی معوج که ترتیبش مشخص نیست و هر کس فشاری می آورد و به خیال خود زرنگی به خرج می دهد تا یک نفر را هم که شده پشت سر واند. ...وگاهی دعوا و نزاع و...

اجتماعی موجود را برای پاسخگویی به نیازهای رشد و تغییر افزایش می دهد. التفات شایسته به عامل «انسانی» و «سرمایه گذاری روی انسان» مهمترین عملی است که به موجب آن انسان هم عامل توسعه و هم نافع از آن خواهد شد.

اولین نشست بین المللی پیرامون توسعه اجتماعی و تحت همین نام در شهر کپنهاگ در سال ۱۹۹۵ برگزار شد و محورها و راهکارهای عملی در این نشست جهت توسعه اجتماعی ارائه شد. در بیانیه کپنهاگ که به تأیید ۱۳۴ کشور جهان رسیده است علاوه

جهان سوم به هدفهای سازمان ملل در زمینه رشد اقتصادی، سطح زندگی اکثر مردم در این کشورها در بیشتر زمینه ها بدون تغییر باقی ماند و درست در همین شرایط بود که توسعه از حالت مکانیکی غیر منعطف و یکسوزنگر با گرایش اقتصادی، به یک مفهوم پویا، منعطف، چند بعدی و فرایندی تبدیل شد.

بنابراین، صاحب نظران از دهه ۷۰ به بعد، برای توسعه، معانی متفاوت و چندجانبه ای قائل شدند؛ بطوری که سازمان ملل متحد نیز در قطعنامه ۲۶۲۶ درباره استراتژی بین المللی توسعه چنین آورده است:



## رفتار درست اجتماعی زمینه ساز آسایش و آرامش همگانی

آبرویی که از همه ما برده می شود. همه ما در طول روز نیازمند سرویس بهداشتی در شهر می شویم ولی چنان کثیف و آلودشان کرده ایم که رغبتی برای استفاده نمی ماند و جز اضطراب سراغشان نمی رویم، چه بسیار که زباله های خود را با بی مسئولیتی تمام کنار زباله دانی ها را می کنیم و چه بسیار که از ماشین زباله کوچک و بزرگ به بیرون پرتاب می کنیم، در مصرف آبی که برای همه است و خشکسالی آن را کم یاب کرده است احتیاط و صرفه جویی نمی کنیم... اینها بخش کوچکی از رفتارهای اجتماعی علنی ماست. زیر پوست شهر، کمی آنطرفتر، در حاشیه شهرها، هنگام مواجه با کودکان خیابان، در برخورد با گدایان، وقتی کار اداری داریم، وقتی به بیمارستان یا مطب پزشک مراجعه می کنیم، هنگامی که بار و بندیل می بندیم و به سفر می رویم، برای خرید روزانه و سالانه، هنگام اسباب کشی، نزدیکی عید که می خواهیم خانه تکانی کنیم، ماشینیمن که در خیابان خراب می شود... از آن سو هنگام مراجعه بنده خدایی که در اداره، در مغازه، در بیمارستان، در مدرسه، در دانشگاه، در تاکسی، در اتوبوس، در خیابان، در پیاده رو زیر باران، ظهر تابستان در گرمای طاقت فرسا یا ما کاری با حاجتی دارد نکات ساده ولی بسیار مهمی وجود دارد که باید رعایت کنیم تا اجتماعان امن و آرام و خوب و سهل و روان و مرفه بشود. در واقع ما باید به یک آگاهی جمعی برسیم و با اصلاح رفتار خود رفتار دیگران نسبت به خود را هم مناسب کنیم. اگر همه قبول کنیم که بسیاری از به اصطلاح زرنگی ها زرنگی و هوشمندی نیست و دست روی دست بسیار است و به سرعت بازتاب یک رفتار اجتماعی نادرست به خودمان باز می گردد رفته رفته سود خود و جامعه خویش را در رعایت نظم و انضباط خواهیم یافت، در واقع اجتماع ما در همه ابعادش و در زمانه گذر از سنت به مدرنیسم نیازمند توسعه همه جانبه است.

اما توسعه اجتماعی که در پرتو آن افراد جامعه نسبت به محیط خود رفتاری هوشمند و مسئولانه خواهند داشت چیست و چگونه حاصل می شود؟ در این زمینه سخن فراوان است و دانشمندان و جامعه شناسان نظریه های مختلفی ارائه داده اند، وبلاگ دانشجویان توسعه اجتماعی دانشگاه تهران در این باره می نویسد: تعاریف توسعه اجتماعی از نگاه صاحب نظران از تنوع ویژه ای برخوردار است و شاخص های این مفهوم نیز براساس وسعت و دامنه تعریف از تنوع برخوردار است. توسعه اجتماعی از دید کارنی یک راهبرد کلان از مشارکت منظم است که ظرفیت نظام

بر عوامل زمینه ای بر یک رویکرد مردم محور تأکید شده است در همه سیاست ها مشارکت و نقش فعال مردم جهت شکل دهی و اجراء تصمیمات و در نظر گرفتن نقش مردم در همه مراحل طرح ها و قدرتمند نمودن و تقویت نیروهای مردمی جهت مشارکت، تعاون و همیاری در همه طرح ها دیده می شود. بر رفع انحصارات و احترام به کثرت گرایی و نقش عامه مردم در فعالیت ها و اهمیت به نقش قدرتمند نهاد خانواده در جهت رسیدن به یک توسعه پایدار مردم محور همراه با دسترسی عمومی به دانش، تکنولوژی، تحصیلات، خدمات بهداشتی و اطلاعات تأکید شده است. سایت اندیشه و عمل پویا هم در این زمینه می نویسد: برای آنکه یک جامعه برخوردار از توسعه انسانی گردد، لازم است اعضای آن جامعه به هنجارها و ضابطه های موجود در آن جامعه احترام گذاشته و از آنها پیروی کنند. از طریق فرایند نهادمندی، جامعه یک مجموعه از هنجارها و ضابطه ها را که برای بقا و تداوم آن لازم و ضروری است، مورد تصویب قرار می دهد. اعضای جامعه، بعد از این مرحله مسئولیت بسیار خطیری را برعهده دارند.

آنها به وسیله مکانیسم انضباط اجتماعی می توانند به توسعه اجتماعی و انسانی دست یابند. فرد با هنجارهای اجتماعی براساس فرایند اجتماعی شدن آشنا می شود. اجتماعی شدن فرایندی است که فرد از طریق آن به فراگیری شیوه های متداول رفتاری، برای اینکه بتواند به عنوان یک عضو جامعه پذیرفته شود، می پردازد. گاهی فرد بنا بر دلایلی در جریان اجتماعی شدن، هنجارهای اجتماعی را به نحوه مطلوبی فرامی گیرد.

اما تمهید توسعه اجتماعی و تلاش برای رسیدن به آن دارای پیچیدگی ها و حساسیت ها و ظرایف مختلف است که تنها از طریق ارتقاء معدل آگاهی جامعه و در اثر تلاش مستمر و مسئولانه همگانی شامل ملت و دولت میسر است. ایسا در این زمینه با اشاره به تحقیقی که در چندین استان صورت گرفته است می نویسد: پس از دسترسی برخی کشورهای

«تغییرات کیفی و ساختاری در جامعه باید به گونه تنگاتنگی به یک رشد اقتصادی سریع وابسته باشد. در عین حال که نابرابری های موجود منطقه ای محلی و اجتماعی باید به نحو چشمگیری کاهش یابد.» از دهه هفتاد، توسعه معنی صرفاً اقتصادی خود را از دست داد و لزوم چند جانی بودن و پوشش ابعاد گوناگون فرهنگی، اجتماعی، سیاسی در کنار بعد اقتصادی را نیز دربر گرفت.

توسعه اجتماعی را می توان حرکتی در جهت

**توسعه اجتماعی باید به رفاه و آسایش بیشتر افراد جامعه منجر شود تا افراد رضایت بیشتری از زندگی داشته باشند**

**بین توسعه اجتماعی و سرمایه اجتماعی غیررسمی در سطح شناختی، رابطه معنادار و معکوسی وجود دارد؛ به عبارتی با بالا رفتن میزان توسعه یافتگی، مشارکت های خصوصی و غیررسمی افراد از جمله رفت و آمد بین خانواده ها و اقوام، همسایگان و دوستان کاهش می یابد**

سازگاری بهتر بین فرد و جامعه، ایجاد امنیت برای شهروندان در تمام زمینه ها، ایجاد شرایط برابر بخصوص برابری از نظر جغرافیایی و عدم تعادل بین منطقه ای و درون منطقه ای تعریف کرد.

توسعه اجتماعی باید به رفاه و آسایش بیشتر افراد جامعه منجر شود تا افراد رضایت بیشتری از زندگی داشته باشند. توسعه اجتماعی در جامعه ای رخ می نماید که فاصله طبقاتی، تبعیض و استثمار در جامعه، به حداقل برسد و توزیع درآمد و قدرت به گونه ای عادلانه به وجود آید و فاصله و شکاف بین فقیر و غنی، شهر و روستا و مرد و زن کاهش یابد.

بر اساس نتایج این تحقیق، بین توسعه اجتماعی

و سرمایه اجتماعی غیررسمی در سطح شناختی، رابطه معنادار و معکوسی وجود دارد؛ به عبارتی با بالا رفتن میزان توسعه یافتگی استان ها، مشارکت های خصوصی و غیررسمی افراد از جمله رفت و آمد بین خانواده ها و اقوام، همسایگان و دوستان کاهش می یابد.

بر اساس این نتایج، در سطح سرمایه اجتماعی تعمیم یافته شناختی، رابطه معنی داری با توسعه اجتماعی وجود دارد. در این سطح که یکی از مهمترین ابعاد سرمایه اجتماعی یعنی اعتماد عمومی است، با بالا رفتن سطح توسعه اجتماعی، میزان اعتماد عمومی کاهش پیدا می کند؛ به عبارتی با افزایش میزان توسعه یافتگی اجتماعی از میزان گذشت، امانداری، انصاف، خیرخواهی و کمک به دیگران، صداقت و راستگویی و پایبندی به قول و قرار در جامعه کاسته می شود.

این تحقیق نشان داده است که میزان سرمایه اجتماعی کل، که میانگین عناصر تشکیل دهنده سرمایه اجتماعی در تبه بندی استان هاست، با میزان توسعه اجتماعی در استان ها رابطه معنادار منفی و معکوسی دارد.

تحقیق حاضر این موضوع را هم مورد تأکید قرار داده است که بر خلاف فرض مطالعه که «توسعه اجتماعی بیشتر باید به سرمایه اجتماعی بیشتر منجر شود» اما نتایج حاکی از آن است که «با بالا رفتن سطح توسعه اجتماعی در استان ها میزان سرمایه اجتماعی شبکه های درون گروهی غیررسمی، مانند روابط بین افراد خانواده، اقوام و خویشان، دوستان و همکاران و همسایگان، اعتماد خصوصی، اعتماد عمومی و سرمایه اجتماعی کل در جامعه کاهش می یابد»

نتایج این تحقیق قابل انطباق با نتایج تحقیقاتی است که دریافته اند با بالا رفتن میزان رفاه اجتماعی، سرمایه اجتماعی کاهش می یابد و به نوعی اعتماد برون گروهی که یکی از مولفه های مهم سرمایه اجتماعی است کاهش می یابد.

بنابر یافته های پژوهش مزبور، این امر بیانگر این واقعیت است که با گسترش شهرنشینی و توسعه نابرابر و نامتوازن، سرمایه اجتماعی و بویژه نوع قدیم آن دچار فرسایش می شود؛ ولی همزمان با آن سرمایه اجتماعی جدید جایگزین نمی شود.

بر اساس فرض نظری این مطالعه، انتظار می رفته که با بالا رفتن سطح توسعه و تغییرات در دنیای مدرن، اعتماد عمومی و بدون چهره جایگزین اعتمادهای رو در رو و متقابل شود؛ حال آن که این مطالعه نشان می دهد که در کشور ما علاوه بر این که توسعه به چنین تغییری منجر نشده، بلکه بر عکس، توسعه یافتگی بیشتر به اعتماد فردی و عمومی پایین تر و شبکه های درون گروهی ضعیف تر منجر شده است؛ بنابراین طبق نتایج این پژوهش می توان گفت جامعه ما جامعه ای در حال گذار است و توسعه در ایران عمدتاً پاسخی به اقتضات جهانی بوده است تا احساس نیاز جمعی؛ به گونه ای که علی رغم هجوم آن به کشور، مردم به هیچ وجه آن را درونی نکرده و بلکه آن را آسیب و مساله می پندارند. حال آن که آنچه در توسعه و مدرنیته مهم است روح و اندیشه حاکم بر آن است. براین اساس کاملاً مشخص می شود که رسیدن به توسعه اجتماعی متوازن و ثباتی که در آن نظم و احساس مسئولیت اجتماعی جای خالی فرایندهای سنتی اجتماعی را پر کند و در مرحله بعدی سرمایه اجتماعی شامل اعتماد و گذشت و مهربانی و صداقت را به جامعه بازگرداند راهی پیچیده و زمانبر و نیازمند دانش و آگاهی خصوصاً از سوی گروه های مرجع است. در واقع جامعه ما در حال گذار است و راهی را که برخی از جوامع توسعه یافته پیموده اند را می پیماید، پس اگر هوشیار باشیم از تجربیات دیگران سود می بریم و از هزینه های توسعه اجتماعی که از آن گزیری نیست می کاهیم. ما می توانیم به توسعه اجتماعی برسیم و در عین حال اخلاقیات گذشته خویش از جمله جوانمردی و فتوت و صداقت و سادگی و صراحت و نوع دوستی خویش را حفظ کنیم. باید امیدوارانه بنویسیم، بخوانیم و از یکدیگر احساس مسئولیت بخواهیم تا مهارت های اجتماعی رفته رفته در دل و باورمان نفوذ کنند.



## امروز در تاریخ

**نبرد کرنا، پیروزی ارتش ایران و تصرف هندوستان**  
به نوشته (میرزا امهدی) منشی و وقایع نگار نادر شاه که «بکهارت» مولف تاریخ این شاه ایران زمین و مرد نیرومند برق مطالب او را هم سند تالیف خود قرار داده است بنبرد کرنا میان ارتش های دو امپراتوری ایران و هندوستان از روز نهم ذیحجه (مصادف با ۲۴ فوریه ۱۷۳۹) آغاز شد. محل صف آرایی دو ارتش، دشت مجاور شهر کرنا، مرزوه شهری ۲۲۰ هزار نفری) واقع در ایالت هاریانا و ۲۳ فرسنگی (۱۲۰ کیلومتری) شمال دهلی بود. محمدشاه پیروتران گورکانی هندوستان شخصدار صحنه نبرد حضور داشت. خان دوران، سعادت خان و نظام الملک از فرماندهان بزرهای نظامی او و علیخان کبابی و احمدخان درانی دو تن از ثرلای های نادرشاه در نبرد کرنا بودند. به نظر مورخان معاصر، پیروز این نبرد را که بیش از یک روز و چند ساعت طول کشید، بنوعی نادر و تفریق های سیاسی او و جمله دوانبند شاه حامل تنواری سفید شعله ور به سوی ستون های هندی فیبا، جنگی معین کرد.

## وزن و زمین (روز فداکاری) در ایران زمین

از هزاران سال پیش در ایران زمین پنجم اسفند (سپندارماد) روز زمین بود و مراسم آن برگزار می شد. راینان از عهد باستان همه تلاش خود را به کار می بردند زمین (محیط زیست) آلوده نشود. از آنجا که زمین مادر زاینده محصولات و هستی بخش است و ایرانیان باستان نان را نیز دارای همین خصلت های خوب تشخیص داده دند بعدا روز زمین به «روز زن و زمین» تبدیل شد و «روز ناداری ها» نام گرفت. برگزاری مراسم و گرفتن جشن به ناسبت این روز، قدمت تمدن ایرانیان را ثابت و جهانیان را نسبت به این وا دار به تعظیم و احترام می کند. پس از اسانیان، برگزاری مراسم این روز ملی که کم رنگ شد.

## دستگیری سرلشکر زاهدی به اتهام چند توطئه

ششم اسفند ۱۳۳۱ سرلشکر بازنشته‌ست فضل‌الله هادی توسط ماموران آگاهی پلیس (شهربانی) بازداشت شد. اتهام وی تحریک افسران بازنشته‌به اقدام مشترک ضد دولت وقت (حکومت دکتر مصدق) بود. وی متهم شده بود که اکنون افسران بازنشته‌ست را تبدیل به لانه توطئه ضد دولت متخرب مردم کرده و با برخی از دولت‌های گنگانه به ویژه انگلستان که ایران را محاصره در یابی و تحریم تصادی کرده است در تماس است.

www.iranianshistoryonthisday.com

## قاب امروز



برف و سرمای شدید در آتلانتا، آمریکا / منبع: msnbc

## داستان کوتاه

**عاشقانه**  
امروز دقیقاً بیستمین سالگرد روزی است  
که من زنی را در همین ساعت از غرق شدن  
در موج های خروشان رودخانه «کلرادو» نجات  
دادم.

جالب آنکه پس فردا بیستمین سالگرد ازدواج من با همان زنی است که در این مدت عاشقانه همدیگر را دوست می‌داریم.

مترجم: آرش میری خانی  
منبع: [marcandangel.com](http://marcandangel.com)

## سُرَايَه

در بتکده گر نشان ز معشوقه ماست  
رفتن به طواف کعبه از عقل خطاست  
گر کعبه از او بوی ندارد، کنش است  
با بوی وصال او، کنش کعبه ماست

يند بزرگان

● اگر می خواهید حقیقتاً زندگی کنید، ابتدا مردن را بیاموزید!

توکارام

۱۰۰۵ سودوگو

		۷		۱				۲
۹	۶		۳					۴
	۱					۳		
			۴	۲				۶
۱		۹				۴		۸
۴				۹	۱			
		۳					۵	
۸					۳		۴	۱
۲				۵		۸		

1	5	2	1	3	7	4	9	6
4	9	6	1	5	2	1	3	7
1	3	7	4	9	6	1	5	2
2	1	5	7	6	1	3	4	9
3	1	4	2	1	9	7	6	5
7	6	9	5	4	3	2	1	1
9	2	1	3	7	5	6	1	4
5	4	1	6	2	1	9	7	3
6	7	3	9	1	4	5	2	1

حل ۱۰۰۴

۳۵۱۸ جدول شرح در متن غلامحسین باغبان

گیاه تیره آلاله‌ها	از آثار بالزرک نویسنده فرانسوی	پایتخت اندونزی	هم سخن غذای ساده	از بنادر انگلیس	پ	نذر
←	←	←	←	←		←
ت						
نر می استخوان	←					
گ		مادر وطن	←		دومین حرف	←
←		ثروت	←		واجب و ضروری	←
نقطه ضعف!		←	بچه ترسان!	←		
قرض بانکی	←		وسيله چرخ خیاطی	←		
←			←			
←			کلاه پادشاهی	←		
←			شکوه	←		
سیاره مریخ					زندگی کن	←
هدر دادن	←					
←			ناز و غمزه	←	ش	
			بیان شفاهی	←		
روشنایی	←	از ضمائر	←			
از هفت سین	←	هنگام	←			
←			چیز			
←			←			
عضیان و سر کشی	←					
الهی	←					
←						
شاه	←					
انگلیسی						